

天津科学技术出版社



# 好

主编 谭兴贵



家常  
食谱

中华食疗妙方佳肴

# 食

中华食疗

妙方佳肴

中华食疗  
妙方佳肴

中华食疗妙方佳肴

# 孕妇家常食谱

主 编 谭兴贵

编 著 谭兴贵 廖泉清



天津科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

孕妇家常食谱/谭兴贵,廖泉清编著. —天津:天津科学技术出版社, 2003.1

(中华食疗妙方佳肴/谭兴贵主编)

ISBN 7-5308-3182-8

I. 孕... II. ①谭... ②廖... III. 妊娠期—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第083870号

责任编辑:费晶玲

版式设计:雒桂芬

周令丽

责任印制:张军利

兰毅

\*

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路189号 邮编300020 电话(022)27306314

河北省迁安市鑫丰印刷有限公司印刷

新华书店天津发行所发行

\*

开本850×1168 1/32 印张11.5 字数268 000

2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

印数 1—4 000

定价:14.00元

# 《中华食疗妙方佳肴》

## 编委会名单

主 编 谭兴贵  
副主编 廖泉清 欧林德  
编 委 叶锦先 周光忱 顾良伯  
朱传相 黎敬波 胡献国  
马 力 胡方林 邹万成  
陈兰玲 谭兴贵 廖泉清  
欧林德 施恭炳 高益槐

## 延续生命的旋律

### [代序]

如果说人的生命历程是一首歌，那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长，是人类永恒追求的主题。

随着人类文明的发展和社会的进步，人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而，尽管医药科学的发展日新月异，但对许多慢性疾病的治疗仍然没有找到特效的药物和方法。因此，寻找药物之外的治疗良方，就显得格外重要了。可以认为，延缓或阻断慢性疾病的发展进程，就是最好的治疗，饮食治疗、生活调理就是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

自神农尝百草开始，我们的祖先就开始了健康和延寿良方的苦苦追寻。“民以食为天”“身以健得寿”“物可益人，亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配，不仅以食养生，还用食物治疗疾病，认为“药食同源，药食同理，药食同用”，更有“药疗不如食疗”之说。数千年来，中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物的开发、研究、运用都非常重视，并积累了丰富的内容和经验，形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏，并使之与现代医学的优秀成果相得益彰，造福人民，造福全人类；满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求，回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物，怎样利用食物才能既满足身体健康的需要，同时又能享受美味大饱口福，天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴》丛书的选题，建议由我担任主编，并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。目前已完成了《高血压家常

食谱》《高血脂家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产如乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》的编写。

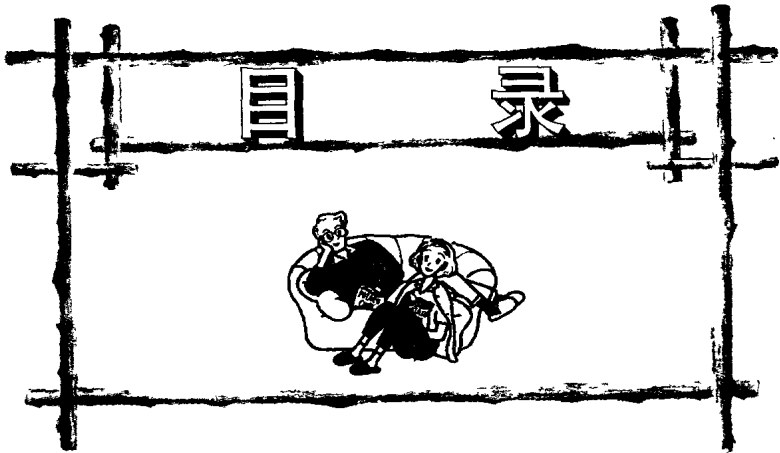
本丛书师法古人,汲取了祖国医学的经典遗产;立足现代,利用了现代科学的杰出成果;古今结合,甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释;按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等,为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱;遵循辨证选膳的原则,对各类疾病的病因及病征进行细分,并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免。诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

此书的编写过程,得到了天津科学技术出版社的高度重视和关注;在编写中,我们参考了大量文献资料,请教了许多有丰富经验的专家教授,汲取了他们的宝贵经验,在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵



## 孕早期营养保健特点

全面而合理的营养/1

保证优质蛋白质的供应/1

适当增加热能的摄入/2

确保无机盐、维生素的供给/2

## 孕早期营养食谱

### [主 食]

枣泥包/3

素馅包子/3

红糖蜂糕/4

鸡汤馄饨/4

小窝头/5

什锦糖包/5

绿豆糕/5

猪肉芹菜水饺/6

芝麻包/6

肉丝羹浇面/6

小米面发糕/7

三合面发糕/7

姜汁黄鳝饭/8

山楂晶片糕/8

山药糕/8

脆片/9

馄饨鸭/9

红果酪/10

家常饼/10

广东菠萝炒饭/10

枣饼/11  
 菜合/11  
 海蜇凉面/12  
 双色蒸卷/12  
 小米黏糕/12  
 松子枣泥糕/13  
 加果仁点心/13  
 鸡蛋菠菜锅贴/13  
 玉米饭团/14  
 豆沙汤圆/14  
 山药凉糕/15  
 三鲜炒饼/15  
 核桃枣糕/16  
 素青菜锅贴/16  
 家常面/16  
 蛋卷肉/17  
 豆腐馅饼/17  
 葱花饼/18

桃仁包/18  
 鸡蛋夹沙糕/19  
 肉丝面条/19  
 拔丝白果/20  
 开花馒头/20  
 玉带糕/21  
 拔丝地瓜/21  
 老边饺子/21  
 猪肉酸菜包/22  
 香椿蛋炒饭/23  
 什锦果汁饭/23  
 五色包/24  
 温拌面/24  
 蜜烧红薯/25  
 豆仁饭/25  
 二米面发糕/26  
 紫菜蛋卷/26  
 炸鸡饼/27

【菜肴】

锅贴里脊/27  
 烧豆腐丸子/28  
 甘蔗年牛肉丸/28  
 蟹肉丸子/29  
 三色银芽/29  
 烧油菜/30  
 红烧牛肉/30  
 芝麻菠菜/30  
 凉拌芹菜叶/31

香椿炒鸡蛋/31  
 豆腐炆花生米/31  
 炒腰花/32  
 炒素什锦/32  
 开水菜心/33  
 干烧冬笋/33  
 香辣黄瓜丝/33  
 绿豆芽拌干丝/34  
 煎带鱼/34



烧茄子/35  
银耳拌豆芽/35  
虾仁珊瑚/35  
烧香菇鹌鹑蛋/36  
香椿芽拌豆腐/36  
糖醋黄瓜/37  
水晶西红柿/37  
冬笋烧油菜/37  
凉拌茄泥/38  
姜拌脆藕/38  
素三鲜/38  
奶油花生米/39  
糖醋红丁/39  
五香海带丝/40  
拌豆蔻/40  
炒素鸡生笋/40  
干煸青菜/41  
香菇豆角/41  
鹌鹑蛋炆莴笋/41  
香肥带鱼/42  
虎皮辣椒/42  
炒黄豆芽/42  
银鱼豆腐/43  
炒苋菜/43  
蒜薹炒花生米/44  
凉拌双耳/44  
过桥米线/44  
番茄炒鸡蛋/45  
蒜薹炒五香茶干/45

拌合菜/45  
炆豌豆苗/46  
扒黄花菜素翅/46  
熏鸽蛋/47  
拌文武笋/47  
鸡脯扒小白菜/47  
金钩嫩豇豆/48  
清蒸大虾/48  
出水芙蓉/49  
炸酱排骨/49  
肉丝凉拌冬粉/50  
凉拌鸡丝/50  
酱汁牛仔骨/51  
榄香四季豆/51  
榨菜蒸牛肉片/52  
茄汁鸡翼/52  
泡菜炒肉末/52  
碧海珊瑚/53  
脆爆海带/53  
酸甜猪肝/54  
酸菜炒牛肉/54  
南瓜蒸肉/55  
兰花油菜/55  
银鱼煎蛋/56  
咸鱼烧肉/56  
雪盖乌龙/56  
木耳鲜鱿/57  
清蒸武昌鱼/57  
糖醋排骨/58

甜椒牛肉丝/58  
韭菜炒虾仁/59  
奶汁番茄/59  
油菜鲑鱼/60  
奶油玉米笋/60  
青芹拌香干/60  
云南风味茄子/61  
西汁焗牛肝/62  
芙蓉蟹肉扒鲜菇/62  
糖醋白菜/63  
猪肝拌菠菜/63  
猪肝凉拌瓜片/64  
百花酿蜜糖豆/64  
炆腐竹/64  
瑶柱鲜芦笋/65  
拌海蜇皮/65  
海米炆芹菜/66  
水晶山楂/66  
炆土豆丝/67  
软烧仔鸡/67  
豆芽炒韭菜/68  
瓜皮肉丝/68  
豆芽炒猪肝/69  
肉丝酸菜/69  
清蒸鲤鱼/70  
琵琶豆腐/70  
朝鲜辣白菜/71  
油塌肉片/71  
葱爆羊肉/71

清蒸鸡/72  
珊瑚萝卜卷/72  
蟠龙卷切/73  
豆芽生鱼片/73  
盐爆里脊/74  
叉烧肉/74  
拔丝苹果/74  
马家烧卖/75  
炆虾子菠菜/76  
肉片滑溜卷心菜/76  
土豆烧牛肉/77  
焗黄菜/77  
盐水白鸡/78  
虾油拌豆腐/78  
糖醋渍萝卜皮/78  
煎肉饼/79  
炒酸辣肉丝白菜/79  
糟煨肚丝/80  
芹菜拌银芽/80  
绣球黑木耳/80  
蚝油菜花/81  
干蒸鲤鱼/82  
奶油双珍/82  
白烧蹄筋/83  
炒鲜奶/83  
酸辣鱿鱼卷/84  
糖醋鱼卷/84  
蛋皮炒菠菜/84  
椰味肥鸡/85

龙虾少律/85  
荠菜炒鱼条/86  
煎转黄鱼/86  
大葱炒猪肝/87  
家常熬鲷子鱼/87  
挂霜白梨/88  
口蘑烧茄子/88  
豆腐干拌豆角/89  
桂花肉/89  
三鲜烩鱼唇/90  
碧绿青衣片/90  
糖醋黄鱼/91  
扒银耳/91  
甜脆银耳盅/92  
炒胡萝卜酱/92  
鲈鱼炖姜丝/93  
糖醋鲤鱼/94  
麻酱拌茄子/94

鸡胗芹菜/95  
海米炒萝卜/95  
奶油扒龙须菜/96  
糖醋莲藕/96  
香酥鹤鹑/97  
鸭块白菜/98  
银耳鹌蛋/98  
猴头菇扒菜心/99  
冰乳蛋花/99  
黑木耳炒黄花菜/100  
虾皮烧冬瓜/101  
赛香瓜/101  
松仁海带/101  
松子豆腐/102  
素烧三元/102  
猕猴桃烩水果/103  
炒豆苗鸡蛋/103  
番茄豆腐汤/104

### [热 菜 类]

银菜炒肉丝/104  
虾仁肉丝/105  
肉茸炒芥兰/105  
肉茸炒青豆/105  
芹菜炒肉丝/106  
青椒里脊片/106  
韭菜花炒猪肚/106  
笋炒猪肝/107  
什锦猪肚丝/107

酸菜炒大肠/108  
鲜菇炒猪肝/108  
凉瓜炒牛肉/108  
芽菜炒牛肉丝/109  
青豆牛肉/109  
榄仁牛肉/110  
豉汁牛肉/110  
西洋菜炒牛肉/111  
菜远牛肝/111

菜心炒牛肉/112  
 番茄肉片/112  
 炒鸡肉片/113  
 苹果炒鸡柳/113  
 栗子鸡/114  
 笋肉鸡片/114  
 韭黄鸡丝/115  
 鸡丝煮粉丝/115  
 鲍鱼鸡丝/115  
 凉瓜鸡片/116  
 蚝油滑鸡条/116  
 家常豉油鸡翼/117  
 栗子烧白菜/117  
 猪肝蒸鸡/117  
 北菇蒸滑鸡/118  
 香露炖花菇/118  
 花椰菜炒鸽脯/118  
 蒸手撕鸡/119  
 虾子烩豆腐/119  
 滑蛋瑶柱/120

盐焗乳鸽/120  
 奶油烩虾仁/120  
 油焖虾/121  
 炒毛蟹/121  
 煎封挹沙鱼/122  
 糖醋鱿鱼/122  
 虾子扒海参/123  
 冬瓜纹鲩鱼/123  
 豆腐炆鱼/124  
 香煎琵琶翅/124  
 青豆虾仁/124  
 火腿虾仁/125  
 蟹扒豆苗/125  
 虾皮炒茭白/126  
 清蒸肉蟹/126  
 炒马鞍鳝/127  
 酸子姜炒肉丝/127  
 酒焖鸡翅/127  
 萝卜焖猪皮/128

[冷 菜 类]

凉拌秋茄/128  
 凉拌西红柿/129  
 拌黑白菜/129  
 鸡丝菠菜粉/129  
 五丝黄瓜/130  
 凉拌什锦/130  
 蒜茸拌海带肉丝/131

炆腐竹肉丝/131  
 蛋奶晶/132  
 姜汁扁豆/132  
 炆芹菜/133  
 菠菜肉丝拌凉粉/133  
 脆鳝/134  
 火腿沙拉/134

茶鸡蛋/134  
盐水虾/135  
拌蜇皮/135  
蚝油拌豆腐/136  
白切肉/136  
蒜泥白肉/136  
拌三鲜/137  
凉拌绿豆芽/137  
凉拌海带/137  
炆猪肚丝/138  
清拌菠菜/138  
五香花生米/139

咖喱菜花/139  
冷酸鱼/139  
水晶肘子/140  
冷烤猪肉/140  
棒棒鸡/141  
美味羊肉/141  
五香牛肉/142  
桂花蜜果/142  
拌海螺/142  
四川泡菜/143  
五香鱼/143  
五香卤鸭/144

### [药膳菜]

核桃仁炆芹菜腐竹/144  
牡蛎炒鸡蛋/145  
生姜艾叶煮鸡蛋/145  
酥炸甜核桃/145  
虎皮核桃仁/146  
酸甜山楂晶/146  
山楂肉片/147  
核桃肉丁/147  
莲藕牛肉/147  
三冬牛肉/148  
桃仁鸡丁/148

海参烩肉丸/149  
水晶马蹄鳝鱼饼/149  
晶糕肉片/150  
砂仁鲫鱼/150  
杂锦鸡/151  
淮山瘦肉乳鸽煲/151  
砂仁姜丝葱段蒸鲫鱼/151  
薏米炖鸡/152  
砂仁生姜肘子/152  
冬虫草炖老鸭/153  
北芪炖鲈鱼/153

### [药汤(羹)]

清炖鲫鱼/154  
榨菜笋丝汤/154

甜玉米蓉汤/154  
蛋黄菜花汤/155

蘑菇炖豆腐/155  
海带豆腐汤/155  
海米紫菜蛋汤/156  
豆汤/156  
榨菜丝鸡蛋汤/157  
酸辣汤/157  
油菜豆腐汤/157  
橘酪羹/158  
番茄鸡蛋汤/158  
百果羹/158  
菠菜汤/159  
雪菜笋片汤/159  
芹菜海带冬瓜汤/159  
黑芝麻粉汤/160  
黄花菜汤/160  
菠菜鱼片汤/160  
韭黄鱼片汤/161  
五彩鲜蔬汤/161  
鲜奶翡翠羹/161  
鸡肝豆苗汤/162  
肉丝榨菜汤/162  
姜汁炖鸡/163  
紫菜冬瓜肉粒汤/163  
刀鱼珍珠丸子汤/163  
葡萄干莲子汤/164  
苕麻根鸡肉汤/164  
姜汁炖砂仁/164  
白菜奶汁汤/165  
萝卜炖羊肉/165

蟹肉冬茸羹/165  
花生仁蹄花汤/166  
鲜奶炖鸡/166  
奶汤鲫鱼/167  
西红柿蛋汤/167  
鱼头木耳汤/168  
健胃萝卜汤/168  
虾皮粉丝汤/169  
紫菜虾米汤/169  
荠菜豆腐汤/170  
海鲜豆腐汤/170  
冬菇滚菠菜汤/170  
生菜滚鱼汤/171  
番茄鸡蛋汤/171  
冬瓜薏米汤/171  
蛋花肉丝汤/172  
雪菜豆腐滚鱼尾汤/172  
冬瓜滚肉片汤/172  
鲜莲鸡羹/173  
鸡蛋鱼片汤/173  
鱼片豆腐汤/173  
虾仁豆腐汤/174  
红萝卜牛骨汤/174  
奶油鸡茸汤/175  
西菜猪肝汤/175  
番茄猪肝汤/175  
冬瓜肉丸汤/176  
余丸子汤/176  
生滚鲩鱼汤/176

虾皮萝卜丝汤/177  
泥鳅鱼汤/177  
牛肉羹/177  
木樨汤/178  
香菜鸡蛋汤/178  
老黄瓜煲排骨/178  
雪耳鸡茸羹/179  
丝瓜瘦猪肉汤/179  
海参豆腐羹/179  
鲜菇鸭掌汤/180  
鲜菇肉丸汤/180

蛋花牛肉汤/180  
鸡茸玉米羹/181  
鸡茸鱼翅羹/181  
鸡蛋甜豆浆/181  
西洋菜煲猪肉/182  
赤小豆煲鲤鱼/182  
鲤鱼冬瓜羹/183  
腐竹马蹄煲猪肚/183  
淮杞炖生鱼/183  
清炖甲鱼/184  
豆豉炖豆腐/184

[药 粥]

鸡肉粥/185  
八宝粥/185  
核桃肉糯米粥/186  
黑米粥/186  
五色豆粥/186  
牛杂粥/187  
养胎粥/187  
竹菇粥/187  
腐皮冰糖粥/188  
什锦甜粥/188  
草莓绿豆粥/188  
淮山芝麻粥/189  
生芦根粥/189  
麦地粥/190  
白术鲫鱼粥/190  
鲜竹菇粥/190

糯米稀粥/191  
砂仁粥/191  
白术南瓜粥/191  
苎麻鲤鱼粥/191  
南瓜粥/192  
黄芪南瓜粥/192  
小黄米母鸡粥/192  
糯米淮山粥/193  
莲子芋肉粥/193  
党参杜仲粥/193  
黑豆菟丝子糯米粥/193  
陈皮粥/194  
安胎鲤鱼粥/194  
阿胶龙骨粥/194  
糯米阿胶粥/195  
荷蒂粥/195

母鸡鱼干粥/195  
麦门冬粥/195  
生芦根粥/196  
生姜羊肉粥/196  
枸杞大枣粥/196  
人参粥/197  
佛手粥/197  
木香陈皮粥/197  
鲤鱼安胎粥/197  
莲米猪肚粥/198

鸡汁粥/198  
胡桃栗子粥/198  
羊肉粥/198  
鲜藕粥/199  
猪肾粥/199  
莲子糯米粥/199  
阿胶红糖糯米粥/200  
安胎鸡蛋阿胶粥/200  
莲子圆肉红枣粥/200

## [药 茶(饮汁)]

椰汁奶糊/201  
酸甜红柿汁/201  
苹果牛奶饮料/202  
芹菜鲜藕蜜汁/202  
菠萝汁/202  
卷心菜蜜汁/202  
樱桃牛奶饮料/203  
萝卜芹菜汁/203  
酸奶/203  
柠檬草莓汁/204  
韭菜汁牛奶/204  
姜汁牛奶/204

桃味奶汁/204  
苹果菠菜汁/205  
卷心菜果汁/205  
洪湖水/205  
西瓜乳汁/205  
胡萝卜乳汁/206  
草莓牛奶饮料/206  
家常菜汁/206  
红果茶/206  
蜜汁鲜桃/207  
蜜汁苹果/207

## [其 他]

五香茶叶蛋/208  
糖醋鸡蛋水/208  
鲫鱼冻/208

糖渍柠檬/209  
百合鸡蛋水/209  
奶油花生米/209



## 孕中期营养保健特点

增加热能/210

足量的蛋白质摄入/210

保证必需的脂肪摄入/211

多进食无机盐和微量元素丰富的食物/211

增加维生素的摄入量/212

## 孕中期营养食谱

### [主 食]

油酥饼/213

鸡块汤面/213

玉米面蒸饺/214

葱花饼/214

三色糕/215

素包子/215

芹菜锅贴/215

干贝汤面/216

枣泥饼/216

鲜肉包子/217

葱油锅饼/217

蛋皮烧麦/218

海参饺子/218

肝泥如意卷/218

佛手包/219

肉丝面条/219

五仁饺子/219

烩蛋饺/220

三色馒头/220

龙须酥饼/221

香椿饼/221

牛奶大米饭/222

香椿蛋炒饭/222

八宝饭/223

猪肝烩饭/223

玉米面发糕/224

三合面发糕/224

马蹄糕/225

桂花馒头/225

叉烧包/226

蟹黄包子/226

鸡蛋面/227

杏仁大米酪/227

### [菜 肴]

虾干炒油菜/228

莲蓬豆腐/228